

❖ Abkühlung

In Lingen gibt es verschiedene Möglichkeiten sich abzukühlen und zu erfrischen:

Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt:

- Am Neuen Rathaus vor der Tourist-Info
- In der Lookenstraße vor „Mode Löning“
- In der Burgstraße vor dem Amtsgericht/ Emslandmuseum
- Auf dem Kivelingspielplatz
- An der „Alten Markt Apotheke“
- Im Lookentor
- Im Emsauenpark an der asphaltierten Straße im südlichen Teil des Parks

Schattenspendende Grünanlagen, wie zum Beispiel:

- Kiesbergwald
- Emsauenpark
- Altenlingener Forst
- Grünanlage rund um die Wilhelmshöhe
- Park beim Amtsgericht
- Stadtpark
- Brunnenpark

Weitere „kühle“ Orte:

- Kirchen
- Klimatisierte Räume, wie beispielsweise das Lookentor

Sie kennen weitere kühle Orte in Lingen? Dann melden Sie sich gerne bei uns, damit wir diese in die Liste aufnehmen können.

Eine Karte mit allen kühlen Orten finden Sie hier:



❖ Weitere Infos

Hier finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Hitzeschutz:

- „Hitzeknigge“ des Bundesumweltamtes
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Warn-App „NINA“ vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
- Deutscher Wetterdienst (DWD)
- Anmeldung für den Newsletter „Hitzewarnungen“ des Deutschen Wetterdienstes (DWD)
- Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



STADT LINGEN EMS

Elisabethstraße 14-16
49808 Lingen (Ems)
Tel. 0591 9144-0
Fax 0591 9144-131
Email info@lingen.de
www.lingen.de

❖ Hitzeschutz



Tipps für heiße Tage



STADT LINGEN EMS

❖ Folgen der Hitze

Für viele von uns ist der Sommer die schönste Jahreszeit: Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und die Tage werden wieder länger. Aber der Klimawandel führt dazu, dass die Temperaturen in den letzten Jahren deutlich wärmer werden.

Heiße Tage von über 30 °C und Nächte von über 20 °C (so genannte tropische Nächte) treten immer häufiger auf. Das hat Folgen:

- Verstärkung des Wärmeinsel-Effektes im Stadtgebiet: Die städtische dichte Bebauung und künstliche Oberflächen, wie z. B. Asphalt, speichern Hitze. Daher können die Temperaturen in der Innenstadt circa 2 °C über den Temperaturen der Freiflächen und des Umlandes liegen.
- Hitzewellen von teilweise über 30 °C können den Körper stressen. Ältere und vorerkrankte Menschen, Kleinkinder oder Personen, die den ganzen Tag im Freien arbeiten, sind dabei besonders betroffen.

❖ Was tun beim Hitznotfall?

Hitzewellen können den menschlichen Körper unterschiedlich belasten. Achten Sie daher bei sich und Ihren Mitmenschen auf körperliche Warnzeichen wie

- Starke Kopfschmerzen
- Verwirrtheit, Schwindel,
- Bewusstlosigkeit sowie Bewusstseinsbeeinträchtigung und/oder ungewöhnliche Unruhe
- Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall usw.

Im Hitznotfall ist schnelle ärztliche Hilfe notwendig, daher holen Sie bei körperlichen Beschwerden im Zweifelsfall ärztlichen Rat ein (Telefon 116 117) oder wählen Sie in akuten Notfallsituationen den Notruf (Telefon 112).

❖ Abhilfe schaffen

Der **Deutsche Wetterdienst** bietet einen **Newsletter** an, der Sie über Hitzewarnungen informiert. Die amtlichen Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes können Sie außerdem unter www.dwd.de einsehen.

Grundsätzlich gilt bei Hitze:

- Ausreichend trinken
- Körperlich anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen
- Die Wohnung/das Haus wie sich selbst möglichst kühl halten
- Im Freien Sonnenschutz verwenden
- Vermeiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker: Diese können den Körper austrocknen. Trinken Sie lieber viel und ausreichend Wasser!

- Essen Sie nach Möglichkeit verteilt auf den Tag mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.
- Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und legen Sie möglichst keine oder nur kleine Vorräte von leicht verderblichen Lebensmitteln an, da die Gefahr von lebensmittelbedingten Infektionen mit der Temperatur steigt.
- Verweilen Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten, tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille und tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben
- Bei plötzlichen gesundheitlichen Beschwerden sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Lüften Sie morgens und nachts Ihre Wohnung/Ihr Haus.
- Dunkeln Sie die Räume tagsüber mit Rollläden, Jalousien und Vorhängen ab!
- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit! Dies gilt ebenso für Haustiere!

Unterstützen Sie andere, die stärker unter der Hitze leiden!

Jeder von uns freut sich über eine helfende Hand, auch und besonders in Ausnahmesituationen. Sofern Sie gesundheitlich und insgesamt hierzu in der Lage sind, seien Sie die helfende Hand und fragen Sie sich bitte: Gibt es in Ihrem Umfeld vielleicht Mitmenschen, die Hilfe benötigen oder vielleicht die Hitzegefahr unterschätzen? Wenn Sie selbst gesund sind und die Möglichkeit haben, bieten Sie bitte Ihre Hilfe an. Wenn Sie Arbeitgeber sind, sorgen Sie bei Hitze bitte für erträgliche Arbeitsbedingungen.

